



# 親と子の食育新聞

【発行】株式会社 参栄  
 「親と子の食育新聞」  
 〒060-0051 札幌市中央区南1条東3丁目9-2  
 札幌MIDビル5階  
 TEL:011-221-2971  
 FAX:011-221-4717  
 メール:info@shokuiiku.online  
 ホームページ:http://www.shokuiiku.online

Take Free  
 札幌市教育委員会のご協力をいただいております。

## vol.88 目次

- 工夫次第で、充実した冬休みに!
- 野菜のこと教えて!! おいしい冬野菜のお話
- 今日は何の日? 食の記念日
- さあ、やってくる! みんなの大好きなクリスマス
- 親と子の食育新聞「企業様限定 新商品発表会」のご紹介
- おせち双六
- 食育訪問 in 札幌市立和光小学校

2023年12月 親と子の食育新聞

読者アンケートご協力のお願い

保護者アンケート

Q1:お餅は、どれくらいの頻度で食べますか?  
 Q2:最近身近で見かけなくなった、あるいは売っている量や頻度が減ったと感じる農産物(畜産や園芸関係を含む)や水産物はありますか?

小学生アンケート

Q1:一番好きなチョコレート(商品名)は何ですか?  
 Q2:一番好きなケーキの種類(ショートケーキ、チーズケーキ、モンブランなど)は何ですか?

※QRコード以外からの応募・申込先は表紙イラストの右にある発行元(株式会社参栄)になります。※上記以外にも質問がありますので、詳しくはQRコードからアクセスし、ご確認ください。

読者プレゼント

「親と子の食育新聞」読者アンケートに回答して頂いた方へステキなプレゼント!

株式会社「明治ブルガリアヨーグルト50周年記念」ギフト券

2枚1組10名様にプレゼント!

ギフト券で交換できる商品は、読者アンケート画面内に記載しております。

プレゼント応募方法

右記QRコードから応募、または上記アンケートにご回答の上、保護者様のお名前と年令、お子さまのお名前と学年、郵便番号・住所・電話番号を明記の上ハガキ、ファックス、メールなどでご応募ください。

締切:2024年1月19日(金)当日消印有効  
 発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

親と子の食育新聞 公式アカウント

現在、食育新聞のホームページのリニューアル作業を行っております。完成は2024年1月末の予定(見込み)です。親子会員さまには事前にメールでお知らせする予定です。読者の皆さま、是非お楽しみに!

Instagram フェイスブック

SHOKUIKU.NEWS

モデルハウスを見学しながら相談できる

北郷7-4モデルハウス お家づくり相談会

12/23(SAT)・24(SUN)  
 AM10:00~PM5:00

札幌市白石区北郷7条4丁目3番8号 駐車スペース有

来場予約限定 プレゼント 1,000円分 QUOカード

お子様限定! ゲームにチャレンジしてお菓子をゲットしよう!

来場予約・会場詳細はこちらからどうぞ

住まいるソリューション企業 お問い合わせは/道央支店(水・木定休)  
 イワクラホーム 0120-118-234



# 工夫次第で、 充実した 冬休みに！



冬休みは、お正月など楽しいことがいっぱい詰まっていますね。計画的に取り組まないとおつというまに終わってしまいます。「やりたいこと」と「やるべきこと」の内容を両方書き出してみましょう。

自分に合った計画を無理のない範囲で作り、過ぎすことです。是非試してみてください。

冬休みを利用して、これまでに学んだことを振り返り、理解を深めてみてはどうでしょうか。過去のテストや模試で間違えた問題を解き直す、教科書や参考書を読み直す、練習問題を解くなどの方法があります。3学期に学ぶ内容を予習することで、授業での理解度が高まり、成績アップにつながる可能性があります。

興味のある分野について、自分で調べたり学習する自由研究に取り組みのいいですね。

自由研究ノートを作るときは項目としては、  
①タイトル、②研究のきっかけ、③予想/調べたいこと、④方法・道具、⑤結果、⑥わかったこと、⑦感想、⑧参考にしたもの、⑨日付・名前が必要になります。

それに⑩今後の課題、⑪注意点、⑫発展研究などを追加すると、より立派な自由研究になりますね。

ノートや画用紙などを用いて手作り自由研究ノートを制作するのもいいですね。



自由研究のテーマとしては①雪の結晶の観測や「雪」に関する事。②冬の夜空の観測などは、冬にしかできない自由研究ですね。

普段から塾に通っているお友達なら、その塾で行われている冬期講習に参加するのもいいです。

最近ではプログラミングが人気なので、冬休みに体験授業に参加してみるのも面白いかもしれませんね。英会話スクールも、オンラインでの授業も始まっているので、要チェックです。

プログラミング、英会話、料理、スポーツ、音楽など楽しみながら学んでください。

冬休みは企業や札幌市などが企画・開催するワークショップやイベントが数多くあり、様々な体験ができます。

これらのワークショップを利用して、多くの体験をしてください。また北海道ならではのウィンタースポーツに挑戦してみるのもおすすめです。体力づくりにいいですね。

楽しい冬休みをお過ごしください。

## 特別企画 まるい三越のふゆやすみ

1月6日(土)・7日(日)・8日(月・祝) 丸井今井札幌本店 大通館9階催事場

**参加無料**  
手ぶらで  
ご来場OK!

**【ご参加方法】**  
予約が必要なイベントについては丸井今井札幌本店ホームページからご予約をいただけます。詳しくはホームページをご覧ください(ご予約は12月26日よりスタート)。イベント期間中にワークショップ、またはイベントにご参加いただいた三越伊勢丹アプリ会員のお客さまには、お買いあげクーポン200円をプレゼントいたします。

お買いあげクーポン  
200円  
プレゼント!



三越伊勢丹アプリのダウンロードはこちら

### イベント①

まるい×UHB みちゅバチと遊ぼう!

内容:みちゅバチオリジナルグッズが必ずあたる「ガラポン」、みちゅバチ撮影会(特設サイトから予約)、千須和侑里子UHBアナウンサーによるよみかせ、キーボード×サクソ演奏会を予定。

開催日:1月6日(土)

①11:30~ ②14:30~ ③16:30~

定員:各回30名(特設サイトから予約)

※詳しくは丸井今井札幌本店ホームページをご覧ください。



### イベント②

まるい×レバガ北海道  
レバガで盛り上がり!!

内容:チアイベント、レバガ北海道マスコットキャラクターレパード来場・撮影会。詳細日時はホームページでお知らせします。※丸井今井札幌本店ホームページをご覧ください。



### イベント③

まるい×HTB  
onちゃんパークがやってくる!

内容:onちゃんと遊ぼう! onちゃんおはようたいそうもあるよ! 楽しいコンテンツがいっぱい! 万華鏡づくり・塗り絵。

開催日:1月6日(土)・

7日(日)・8日(月・祝)

※詳しくは丸井今井札幌本店ホームページをご覧ください。



他にもいろんなイベントを開催!

全てのイベントは参加無料!各種イベントの詳細は、特設サイトをご覧ください。



※12月16日より



丸井今井札幌本店 札幌市中央区南1条西2丁目 営業時間 10:30~19:30

TEL 011-205-1151



# 「野菜のごと、 教えて!!」 おいしい冬野菜のお話



いつも食卓に上る野菜。実は、冬に食べる野菜はふだん食べている野菜より甘かったり、栄養価が高かったりします。大根、白菜、長ネギといった野菜は冬場の鍋ものに欠かせない食材ですね。今回は旬の冬野菜のお話をします。

## 冬野菜の紹介

野菜の種類と効能、おすすめの調理法をみてみましょう。

### じゃがいも



南アメリカのアンデス山脈が原産。世界中で栽培され、その種類も多いです。揚げる、蒸す、茹でるはもちろんです。煮込み料理にもむいていきます。ビタミンCやカリウムなどの栄養を含む特徴があります。男爵やキタアカリは、加熱するとホクホクするので、煮物やコロッケ、ポテトサラダに。メークインは煮崩れしにくいので、シチュー、カレー、煮込み料理におすすめ。

### 長ネギ



11月～2月頃に旬を迎え、1月頃は風味とバランスが良く、ビタミンCや硫化アリルが含まれており、栄養価が高い野菜です。鍋ものや薬味などにおすすめ。

### にんじん



冬ににんじんは甘味が増して、抗酸化作用のあるβカロチンが豊富に含まれています。

## 北海道野菜の紹介

北海道では、じゃがいも・たまねぎ・大根にんにん

寒い時期にアツアツのシチューなどにおすすめ。

### ゆり根



その名の通り「百合」の球根(鱗茎)です。白いりん片がいくつも重なっていて、サイズは6～8cmくらい。茶碗むしでもおなじみのゆり根ですが、やさしい甘さとほろ苦さが特徴。お腹の調子をととのえる作用がある食物繊維を含み、熱を加えてもビタミンCの損失が少ないため、冬のお肌の健康を守るのにも効果があります。

### 旬の野菜(冬野菜)

たくさん食べて、風邪の予防・体調管理に役立てましょう。また、温野菜にするとうち吸収がしやすく、身体を温め、血行をよくしてくれ、野菜本来の味や香りを引き出すことができます。

## 北海道じゃがいもの旨み引き立つ! 揚げない絶品コロッケ



- 材料(2人分)
- 牛豚合びき肉.....100g
- じゃがいも(2個).....300g
- 玉ねぎ(1/2個).....100g
- (A)砂糖.....小さじ2
- (A)塩.....小さじ1
- (A)黒こしょう.....ふたつまみ
- サラダ油.....小さじ2
- パン粉.....大さじ4
- サラダ油(パン粉用).....小さじ2
- (トッピング)パセリ(生).....適量



- 作り方
- 【準備】パセリはみじん切りにする。じゃがいもの皮をむき、芽を取り除いておく。
- ①じゃがいもは一口大に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②耐熱ボウルに①のじゃがいもを入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで7分程加熱。やわらかくになったら取り出し、熱いうちにフォークで粗く潰す。
- ③フライパンにパン粉用のサラダ油、パン粉を入れて中火で炒める。全体に薄く焼き色がつき、サクサクになったらパン粉を取り出す。
- ④同じフライパンに残りのサラダ油、①の玉ねぎ、牛豚合びき肉を入れて中火で炒める。牛豚合びき肉に火が通り、玉ねぎがしんなりしたら②、(A)を入れて炒め合わせ、全体に味がなじんだら火から下ろす。
- ⑤耐熱容器に④を入れ、③をかけます。オーブントースターで5分程焼く。こんがり焼き色がついたら取り出し、パセリを散らして完成。

サンリオ「シナモロール」とホクレン「きたやさい」  
コラボプロジェクト実施中!



きたやさい × Cinnamoroll  
おいしさで、みんなを幸せにしたい。  
食べよう! 北海道の野菜!

きたやさいの  
情報発信中!



© 2023 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L644461

きたやさい × Cinnamoroll

## 食育イベント開催!

参加無料

日時 2024年1月14日 日  
11:00～17:00

場所 サッポロファクトリー「アトリウム」

その1 北海道の農家さんによる  
**食育講座**

その2 野菜の  
**クイズラリー**

その3 シナモロールの  
**フォトスポット**

その4 シナモロールと  
**握手会**

オリジナルデザインの景品がもらえる!  
※景品はなくなり次第、終了します。

つくる人を幸せに、食べる人を笑顔に  
**ホクレン** 北海道産青果物拡販宣伝協議会

ホクレンきたやさいイベント事務局 [ kitayasai@sms-inbox.jp ]  
お問い合わせはこちら  
※回答にはお時間を要する場合がございます。予めご了承ください。



乳製品・牛乳・菓子等を製造・販売する株式会社明治(本社・東京都中央区京橋)が2012年(平成24年)に制定。「明治ブルガリアヨーグルト」は、ヨーグルトの本場であるブルガリアが認める日本最初のプレーンヨーグルトとして、1973年(昭和48年)に発売。ブルガリア菌を使用していることや、ブルガリアがヨーグル



食育とは食の勉強を通じて人生を豊かにする、国の食育基本計画で定められました。食育の19(いく)にかけています。食育新聞の発行もこの日に合わせました。



季節の「食の記念日」をピックアップしました。記念日に合わせて食文化や食習慣を再発見しましょう。



2023年12月17日に発売50周年を迎えた「明治ブルガリアヨーグルトL B81プレーン」は、本場ブルガリアのL B81乳酸菌と良質な乳原料のみでつくられ、整腸作用により特定保健用食品に許可されている。日本で最も伝統があり、健康管理に

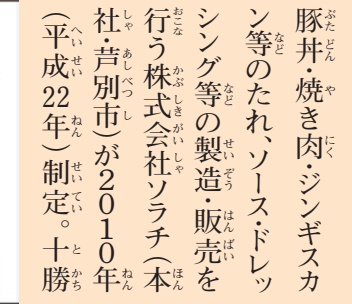
トの故郷であることから、ブルガリア政府に熱意を伝え、国名を商品名に使用することができるようになった。



豚丼を「味わう日」「楽しむ日」とし、また、北海道内外へ豚丼を広めることが目的。日付は2(ふた)に10(と)で「ぶた(2)どん(10)」「豚丼」と読む語呂合わせから。



十勝豚丼、詳しくはこちら 北海道のたれ屋ソラチ



おすすめです。

全国農業協同組合連合会岡山県本部(JA全農おかやま事務局岡山県岡山市)が2009年(平成21年)に制定。岡山県では、全国の約9割(令和2年産岡山県農産課調べ)を生産しており、ニラの持つ甘さに加え、生でも食べられるほど繊維が柔らかく、シャキシャキとした独特の触感が特徴。岡山県の特産として和食・中華・洋食で幅広く使われている「黄ニラ」を、より多くの人にアピールすることが目的。日付は2月

が「黄ニラ」の最盛期であり、鍋物などでの需要期であること、そして「に(2)っこりいい(1)ニ(2)ラ」と読む語呂合わせなどから。



札幌 2024 イベント情報(1月・2月)

**もいわ山ロープウェイ 初日の出特別運行**

日時 2024年1月1日(月・祝)  
5:00~10:00(上り最終 9:30) 1月2日からは通常営業

場所 札幌市 藻岩山

問い合わせ内 TEL 011-561-8177(札幌もいわ山ロープウェイ)  
元旦の初日の出にあわせて、もいわ山ロープウェイが特別運行されます。標高531mの山頂からは天気が良ければ、札幌の市街地はもちろん石狩湾までが一望できます。

**さっぽろ雪まつり2024**

日時 2024年2月4日(日)~2月11日(日・祝)

場所 大通会場・すすきの会場・つどーむ会場

問い合わせ内 TEL 011-281-6400 さっぽろ雪まつり実行委員会(札幌観光協会内)

さっぽろ雪まつりの象徴である大雪像5基を中心として、中小雪像、市民雪像、ウィンターアトラクションなどを展開予定。4年ぶりに国際雪像コンクールを開催。

**羊ヶ丘スノーパーク2024**

日時 2024年1月5日(金)~3月3日(日)  
10:00~15:00(最終受付 14:45)

場所 札幌市さっぽろ羊ヶ丘展望台(札幌市豊平区羊ヶ丘1)

入場料 高校生以上 600円 小・中学生 300円 未就学児は無料

問い合わせ内 TEL 011-851-3080(一般社団法人札幌観光協会さっぽろ羊ヶ丘展望台)  
チューブすべりやミニ雪だるまづくりなどのアクティビティは、大人にも子どもにも大人気で、家族で雪遊びを満喫できます。詳細は公式ホームページでご確認ください。



**FISジャンプワールドカップ2024札幌大会**

女子 1月13日(土) 競技開始 16:00~ 1月14日(日) 競技開始 11:00~

男子 2月17日(土) 競技開始 16:00~ 2月18日(日) 競技開始 11:00~

場所 大倉山ジャンプ競技場(札幌市中央区宮の森1274)

交通 地下鉄東西線「円山公園駅」から無料シャトルバスが運行されます。「円山公園第一駐車場」を臨時駐車場(無料)として、ご利用できます。

問い合わせ TEL 011-221-1661(公益財団法人札幌スキー連盟)(平日10:00~16:00)

**札幌国際芸術祭2024 未来の札幌の運動会**

日時 2024年2月23日(金・祝)・24日(土) ※荒天時翌日順延  
(未来の運動会ルームは、2024年1月20日(土)~2月25日(日)の公開)

場所 モエレ沼公園(札幌市東区モエレ沼公園1-1)

問い合わせ内 TEL 011-221-2314(札幌国際芸術祭実行委員会)  
参加者がアイデアを出し合って新しい競技をつくり、実際に運動会を行う共創型プロジェクト。2014年から日本各地で実施されてきましたが、北海道開催は今回が初めて。雪がある野外での開催も初となります。





もうすぐクリスマス。ここではクリスマスケーキの由来をはじめ、世界のクリスマスケーキのあれこれを紹介します。

**日本で初めて販売されたクリスマスケーキは?**

みんなも大好きなクリスマスケーキ。

されています。海外でもケーキでお祝いする国はありますが、ケーキの種類が違います。

**外国のクリスマス ケーキアラカルト**

フランスは「ブッシュ・ド・ノエル」。フランス語でブッシュは「薪・木の切り株」を意味し、ノエル

パン。ドイツ語でシュトーレンは「坑道」を意味し、トンネルのような形をしているところから、この名前がつけました。ドイツではクリスマスの4週間前からクリスマススイブまでの期間、毎日少しずつスライスして食べます。

イタリアは「パネトーネ」。ミラノ発祥の伝統菓子「パネトーネ」を食べる風習があり、ドライフルーツを混ぜ込む、甘いソフトなドーム型のパンです。

は「クリスマス」を意味します。スポンジ生地をチョコレートクリームなどでコーティングし、薪の形を表現したケーキ。諸説ありますが、木の形はクリスマスツリーの生誕を祝って何日も火を絶やさず、暖炉に薪をくべて燃やす説が有力です。

ドイツは「シュトーレン」。シュトーレンは洋酒に浸したドライフルーツを入れる、甘く長細い

イギリスは「クリスマスプディング」。ナッツ、ドライフルーツ、スパイスを入れて蒸した「クリスマスプディング」をいただくのが風習です。

アメリカはクリスマスケーキを食べない代わりに、りんごやカボチャなどの旬の果物や野菜のパイを食べることが多いです。また、七面鳥の丸焼きも、アメリカのクリスマスの象徴のひとつでよく知られています。



クリスマスケーキが日本で初めて販売されたのは、1910年といわれています。当時はドライフルーツと洋酒を効かせたフルーツケーキのよなものでした。高価で一般の人は買うことができなかったそうです。いちごをのせたケーキは1933年頃に誕生と

ジンゲルベルとともに、クリスマスも待ち遠しくなりましたね。みんなも楽しいクリスマスを過ごしてください。

クリスマスも待ち遠しくなりましたね。みんなも楽しいクリスマスを過ごしてください。



**冬休みは「ロイズカカオ&チョコレートタウン」へGo!!**

当別町のロイズタウン工場に併設した体験型施設「ロイズカカオ&チョコレートタウン」は、自社農園でのカカオの栽培からチョコレートができるまでの「ファームトゥバー」の旅を、さまざまな展示や体験を通して楽しく知ることができる、チョコレートのワンダーランド! 冬休みに、親子でチョコレートの世界にたっぷり浸って、楽しく、おいしい、1日を!



**入場料金**  
 ●大人(高校生以上) / 1,200円  
 ●子ども(4歳~中学生) / 500円  
 ●3歳以下 / 無料  
 ●障がい者手帳をお持ちの方 / 500円(付き添いの方一人様まで500円)  
 ※3歳以下のお子様も含む全ての方に、予約・チケットが必要  
 ※「チョコレートワークショップ」は別料金(予約不可)  
 ※IFエントランスの利用(ショップ・モールドライン見学エリア等)は予約・入場料不要

**開館時間**  
 10:00~17:00(最終入場は15:00まで)  
 12/31、1/1は休館(ショップは1/1のみ休業)  
 ※不定休 ※状況により変動あり

**住所**  
 石狩郡当別町ビエ640-15 P約224台(無料)  
 (JR「ロイズタウン」駅から徒歩約7分、無料シャトルバスあり)

**公式サイト**  
 予約・チケット購入はこちらから  
 ※お支払い方法はクレジットカード、d払いのみです。  
<https://www.royce.com/cct/>



**「親と子の食育新聞」特別クーポン**

**1階ショップでパン 税込価格より20%off!**  
 本券を切り取ってレジに出してください

**《有効期間》**  
 2023.12月19日~2024.1月21日  
**《使用可能店舗》**  
 「ロイズカカオ&チョコレートタウン」併設の1階ショップ(ロイズタウン工場直売店)

※ショップは1/1休業  
 ※パンのみの割引になります。  
 ※この券を切り取りの上、お会計前にレジスタッフにお渡しください(クーポン券は回収させていただきます)。  
 ※本券1枚につき、1回有効です。  
 ※他のロイズ直営店ではご使用できません。

**あそぶ**  
 チョコレートで

チョコレートの製造ラインをゲームで楽しめるプレイエリアで、頭をフル回転! 体も大きく動かして! おいしさの秘密を探ろう!



▶▶チョコレートづくりを楽しめるゲームや映像展示がいっぱい!

◀◀ポテトチップチョコレートやカカオクマと一緒にハイチーズ!!

**発見する**  
 チョコレートのナゾを

カカオからチョコレートができるまでを疑似体験して、チョコレートの秘密を発見しよう!



▲カカオファームゾーンでは、カカオの生産、収穫など農園での作業を見て、触って、体験しよう。

▲工場に入る時に使うエアシャワーを体験したり、カカオ豆がチョコレートになるまでが見学できるよ。

**自由研究ノート**  
 があるよ!

▲入場する小学生限定で「自由研究ノート」を配布中! 冬休みの自由研究を、遊びながら完成させよう。

**つくる**  
 自分でチョコレートを

施設内にある「チョコレートワークショップ」でオリジナルのチョコレートづくりを体験! (料金別途1,500円)



▲スタッフからトレーに入れたチョコレートをもらったら、ナッツやチョコレートスプレーでトッピング。クーリングトンネルで冷やし固めたら完成! オリジナルの箱に入れて持ち帰ってね。

**たべる**  
 いろんなチョコレートを

施設に併設されたロイズタウン工場直売店にはパンや「ファームトゥバー」のスイーツなどのオリジナル商品がいっぱい。



▼ロイズタウンピザ(税込756円~)をはじめとした、同店オリジナルパンがいっぱい!

▶ソフトクリーム【チョコ(ロイズファームトゥバー)】(税込450円)や、チョコレートドリンク【ロイズファームトゥバー】(税込350円)





「うれしい、おいしい、いたのこ」  
かまぼこづくり

株式会社かね彦は明治33年に初代の父が札幌二条魚町(現二条市場)に中島鮮魚店を構えてから今日まで、魚を知り尽くした先代たちが築いた技術と信念という伝統を受け継いで、今年、創業105周年になる老舗かまぼこ店です。

「うれしい、おいしい、いたのこ」かまぼこづくりをめぐすかね彦は、世界でSDGs(持続可能な開発目標)が2015年の国連サミットで採択される以前から、資源の有効利用や環境保全に取り組んできました。2009(平成21)年には、資源の有効利用の確保、環境保全の推進に寄与し、北海道に根ざした会社として、農林水産大臣より表彰されました。

その後も、かまぼこの原料となる生魚を無駄なく使用することや、SDGsの観点から商品の包装を二重包装から真空包装に

切り替え、パッケージを工夫するなど、これまで以上に持続可能な開発目標に取り組み、地道な努力・研究開発をかさねています。

かまぼこ製品はフィッシュプロテインとして

注目  
あまり知られていませんが、「かまぼこ製品(魚肉練り製品)」には必須アミノ酸がバランス良く含まれていて、良質なたんぱく質の宝庫です。「魚由来のたんぱく質」のことをフィッシュプロテインといいます

が、たんぱく質は、糖質や脂質と合わせて3大栄養素のひとつです。かまぼこ製品なら下ごしらえもなすすぐに食べられて、手軽にフィッシュプロテインを補給することができます。

かね彦では今年の11月に、良質なたんぱく質を含む新商品として、子どもに人気の「シマエナガ」をモチーフに「かまエナガ」を発売しました。



私たちは、SDGsに取り組んでいきます。  
SDGsとは? 「持続可能なよりよい社会の実現を目指す」世界共通の目標のことです。

創業大正七年 / 札幌二条魚町  
https://www.kanehiko.jp

ごくごく自然に未来を変える水  
北海道コカ・コーラボトリング株式会社

持続可能な世界を、一粒のコーヒーから。  
MITSUMOTO COFFEE

地域の魅力と、地元みんなの思いに  
NTT東日本グループ

# 親と子の食育新聞 企業様限定 「新商品発表枠」のご紹介

24年4月から食育新聞にて企業様の「新商品発表枠」を設けます。広告費は無料でございますので、是非ご活用ください。

- 掲載期間：2024年4月～
- 具体的な商品：例えば、飲料、麺類、お菓子、調味料、日用雑貨など
- 1メーカー様1商品(5メーカー様)限定

- ご協力のメリット(いずれも無料!!)
- 新商品情報を無料で訴求することができる
- 新商品を味わってもらうことができる

■掲載方法：新商品の画像説明など完全データで頂戴いたします。その後、新商品の試供品をご用意いただけます。  
親と子の食育新聞読者に試供品プレゼントの募集を行い試供品をプレゼントいたします。試供品をもらった読者に試食・試飲・試用の後、アンケートにご回答いただけます。アンケート内容につきましては、企業様にご提供させていただきます。  
■詳しくはお問い合わせください。  
株式会社 参栄  
〒064-0051 札幌市中央区南1条東3丁目 札幌MIDビル5F  
電話:011-221-2971  
FAX:011-221-4717  
メール:edit@shokuiku.online





おせち料理の知識がたのしく学べる

# おせち双六



サイコロを用意してね!

**数の子**  
ニシンの子である数の子は、卵の数が多いことから、「子孫繁栄」を願う縁起物。

もういくつ寝るとお正月〜♪  
正月といえばおせち料理ですね。

おせち料理について知っていますか。  
この双六は、ゲーム感覚でおせち料理を知る双六です。  
ゴールめざして、さっそく始めてみましょう!

**スタート!**

おせち料理は大きく分けて、「祝い肴」「口取り」「焼き物」「酢の物」「煮物」の5種類です。また、おせち料理は、「めでたさを重ねる」という意味で重箱に詰められます。

**かまぼこ**

紅白、または松竹梅の柄などの縁起物をかたどり、赤は「めでたさ」と「よろこび」、白は「神聖さ」の意味も。

**黒豆**

黒く日焼けするほどマメに働き、長寿と無病息災で暮らせるようにとの願いを込めています。

**おせちの豆知識 1**

正月三が日は、かまどの神様に休んでもらおうという気持ちの表れや、料理を作るお母さんたちを家事から解放するという意味も含め、保存の効く食材が中心のものになったといわれています。

**一の重完成!**

重ねた時に一番上にくる「一の重」には、黒豆や数の子、祝い肴をメインにします。日持ちがよいので伊達巻など甘いものが入ります。

**栗きんとん**

黄金色に輝く財宝で豊かな1年を祈願する料理。栗は勝栗と呼ばれ、縁起が良いものとされています。

**伊達巻き**

巻物に似ているので、文化や学問、教養をもつことを願う縁起物とされています。

**昆布巻き**

「よろこぶ」の「こぶ」を「昆布」にかけ、また「養老昆布」の語呂合わせから、不老長寿の願いが込められています。

**おせちの豆知識 2**

地域によって違いもありますが、おせち料理は重箱に詰めるのが一般的です。幸せを重ねるという意味が込められているといわれています。正式な段数は四段(与の重)といわれていますが、現在では三段や二段が主流です。そしてそれぞれ、何番目のお重に何を詰めるかが決まっています。

**二の重完成!**

二の重は、魚や海老といった海の幸の焼き物や肉類、「酢の物」が入ります。

**鯛の照り焼き**

出世魚である鯛は、立身出世を願う縁起物。

**鯛**

「めでたい」に通じ赤い色が祝いにふさわしく堂々とした姿で、傷みにくく味も格別においしい鯛はお目出たい食卓にふさわしい魚。

**いとこのお兄ちゃんが**

お年玉をくれた!

**2コマ進む**

**れんこん**

穴があいていることから、将来の見通しがきくように。

**おせちの豆知識 3**

平安時代のころから行われる行事で神様にお供えしたり食べたりするご馳走のことを「御節供(おせちく)」と呼んでいました。江戸時代にこの行事が庶民に広まると、一年の節日で一番大切なお正月にふるまわれる料理を「おせち料理」と呼ぶようになりました。

**海老**

海老のように腰が曲がるまで長生きすることを願います。正月飾りにも使われます。

**里芋**

子芋がたくさんつくことから、「子孫繁栄」を願って。

**おせちの豆知識 4**

三段重の場合は、一の重に祝い肴と口取り、二の重に焼き物と酢の物、三の重に煮物を詰めます。地域によって品数は異なりますが、すべて揃えると20~30種類にもなります。

**ゴール!**



**三の重完成!**  
山の幸を中心に、人が多く参集する際のふるまいもてなし料理として煮しめ(煮物)を入れます。

いただきます!

**ごぼう**

根を深く張ることから、家族がその土地に根をたくわえて無事に代々続くことを願って。

美味しすぎてお餅を食べすぎた!

**1回休み**

\*子どもや孫がたくさん生まれ途絶えることなく続いていくこと。

次号の発行は、

2024年2月19日の予定です。

「親と子の食育新聞」は、札幌市内の小学校へ配布、その他、道内各地のスーパーマーケットなどにも設置しています。

## 編集後記

もうすぐ2024年となります。干支は辰で十二支の中で唯一、架空の生き物です。辰(龍・竜)は人々の暮らしを豊かにする富や権力、幸運の象徴とされてきました。

新しい年が天に昇る龍のように、みなさんにとって良い年になるといいですね。まずは穏やかな正月を迎えたいものです。



## 北ガスクッキングスクール キッズ料理教室

美味しい料理を楽しみながら作る♪  
自分で作ると美味しくアツで好き嫌いも克服できちゃう?料理を作りながら環境にやさしい「食」を学びます。

2024年1月27日(土)

①10:15~12:15(終了予定)  
②14:00~16:00(終了予定)

「おうちでも作ってみよう!」

・手作りソース焼きそば  
・2色のごまなきごっけー

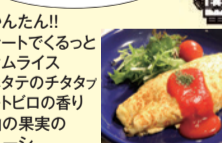


2024年2月24日(土)

10:15~13:15(終了予定)

「アイス料理を体験しよう!」

青ちゃんスペシャル  
キッズレッスン!!



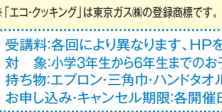
2024年3月16日(土)

①10:15~12:15(終了予定)  
②14:00~16:00(終了予定)

「LET's!! SDGs」

エコクッキング」

・石焼風ビンパ・わかめスープ  
・黒ゴマあんステーキ  
※「エコクッキング」は東京ガス東の登録商標です。



お問い合わせ 北ガスクッキングスクール  
ファクトリー教室  
●TEL(011)207-4100 ●電話受付時間9:00~17:00  
●定休日(電話休止)水・土・日・祝日 ※12/27~1/3はスクール休業日です。



nippn

食育新聞読者様限定  
冬のスペシャルプレゼント

REGALOバスターソース4つセットをなんと50名様にプレゼント



ひとくちで感じる、贅沢パスタソース



プレゼント応募方法  
お申込みは上記QRコードからお願いいたします。応募多数の場合は抽選となります。  
申込み:2023年12月19日、締切:2024年1月19日、発表は商品発送をもって代えさせていただきます。



